

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинги личностного роста

Авторы:

Педагог-организатор отдела индивидуализации образования ИОН Черкасова Н.А.
Старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин Красовская Н.Н.

Код и наименование направления подготовки, профиля:

39.03.01 Социология

«Современная социальная теория»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр**Форма обучения: очная**

Цель освоения дисциплины: Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

План курса:

1 семестр		
№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Освоение коммуникативных навыков	Как выстраивать процесс общения более эффективно, знакомство с вербальными и невербальными аспектами коммуникации, налаживание контакта с другими людьми. Приемы активного слушания, приёмы, повышающие эффективность общения, повышение уверенности в процессе общения.
Тема 2	Невербальные коммуникации	Типы подачи себя и их особенности. Чтение силуэта, походка. Простые и сложные (многосоставные) движения. Язык жестов. Взгляд, типы взглядов. Одежда и аксессуары. Работа с деловыми аксессуарами. Работа с публикой.
Тема 3	Управление стрессом	Стресс хорошо это или плохо. Какое значение он имеет в нашей жизни. Как научиться его преодолевать. Быстрые техники самопомощи, как вернуть осознанность и контроль в сложной ситуации. Внутренние ресурсы, где их взять, и как научить тело отдыхать после стрессовой ситуации.
Тема 4	Тайм-менеджмент	Эффективное планирование времени для достижения целей, нахождение временных ресурсов, расстановка приоритетов и контроль выполнения запланированного.
Тема 5	Эффективное партнерство	Техники по улучшению взаимодействия с людьми. Устранение психофизических зажимов. Развитие способности лучше понимать и чувствовать человека, с которым происходит вербальный или невербальный контакт.

Тема 6	Искусство управлять конфликтом в деловых и личных взаимоотношениях	Феномен конфликта, его виды и причины возникновения. Внутриличный конфликт. Как достичь состояния внутреннего равновесия и стабильности. Интерпретация конфликтной ситуации. Распознавание модели взаимодействия людей в конфликтной ситуации. Эффективное поведение в конфликте и регулирования отношений с конфликтными личностями.
Тема 7	Цифровые коммуникации	Цифровая самоорганизация (как организовать свою работу с почтой, мессенджерами, приложениями на телефоне, чтобы работать было максимально комфортно и все успевать). Цифровое взаимодействие (как общаться с людьми в интернете и не прослыть цифровым хамом). Цифровая репутация (как оценить свою цифровую репутацию и выстроить свой собственный бренд в интернете).
Тема 8	Эмоциональный интеллект	Основные способы распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные. Способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.
2 семестр		
Тема 1	Внимание и концентрация	Навыки управления своим вниманием. Способность эффективно распределять энергию, улучшить память.
Тема 2	Пластика и актерское мастерство в практике публичных выступлений	Техника речи и ораторское искусство: тренинг и упражнения на дыхание, дикцию, артикуляцию и громкость звука. Раскрепощение тела, снятие напряжения и зажимов. Преодоление волнения во время выступления перед аудиторией.
Тема 3	Что такое карьера и как ее построить	Что такое карьера, виды карьер. Как выстроить свою осознанную карьерную траекторию. Как правильно сформулировать карьерный запрос. Как составить карьерное портфолио.
Тема 4	Механика командной работы	Последовательно рассматривается процесс развития рабочей группы в команду, изучаются феномены, сопровождающие это развитие, рассматриваются подходы, позволяющие ускорить превращение рабочей группы в эффективно взаимодействующую команду. Лидер команды, его задачи и действия, направленные на развитие отдельных командных игроков и команды в целом.

Обучающемуся предлагается изучить 4 темы на выбор в 1-ом семестре и 2 темы во 2-ом семестре.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:

В ходе реализации дисциплины «Тренинги личностного роста» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

- при проведении практических занятий: дискуссия;
- входной контроль: проверка индивидуальной подготовки к тренингу (домашнее задание): устное аргументированное обоснование выбора тренинга, предварительная формулировка запроса.

Вопросы для самостоятельной работы при подготовке к дискуссиям по выбранным темам:

1. Изучить аннотации к тренингам.
2. Определить наиболее актуальную для себя тему.
3. Подготовить кейсы (жизненные ситуации) и вопросы для обсуждения.

Зачет в 2 семестре проводится в форме письменного рефлексивного отчета обучающегося.

Основная литература:

1. Тульчинский Г.Л. Логика и теория аргументации: учебник для академического бакалавриата. Юрайт, 2016 <https://www.biblio-online.ru/book/83BC176E-A609-4102-9A4A-085305CB7F47>
2. Архангельский Г. А., Бехтерев С. В., Лукашенко М. А., Телегина Т. В.; под ред. Г. А. Архангельский. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие, М.: Альпина Паблишер, 2017. — 311 с. <http://www.iprbookshop.ru/68022.html>
3. Пахальян В.Э. Практическая психология. Введение. Саратов: Вузовское образование, 2015 <http://www.iprbookshop.ru/29297>